

4 Quais os alimentos adequados para o controle da doença celíaca na infância?

As manifestações clássicas da doença celíaca em crianças são diarreia, deficiência nutricional e perda de peso. Entretanto, outras manifestações podem estar presentes, entre elas osteopenia, anemia ferropriva, tireoidites, diabetes melito, psoríase e doença inflamatória intestinal.

Vários estudos demonstraram a associação da doença celíaca com hepatopatias crônicas, principalmente as de natureza auto-imune, como cirrose biliar primária, hepatite auto-imune, colangite esclerosante primária e hiperplasia nodular regenerativa. Estima-se que a doença celíaca possa ser responsabilizada por quase 10% dos casos de crianças e adultos com elevação persistente de transaminases que não apresentam etiologia definida. O inverso também ocorre. Já foram descritos casos de crianças com diarreia protraída por doença celíaca e elevação de transaminases sem etiologia definida. A histologia hepática foi compatível à hepatite e, na maioria das crianças, houve normalização das enzimas hepáticas somente após introdução da dieta sem glúten. Estudos semelhantes foram conduzidos em pacientes com diagnóstico de doença celíaca, observando-se alteração da bioquímica hepática, sobretudo elevação de transaminases, em até 40% dos casos.

Atualmente, há evidências da importância de se incluir a pesquisa de doença celíaca no diagnóstico diferencial de crianças com hepatopatias crônicas. Assim, deve-se afastar a associação com hepatopatia naquelas com diagnóstico estabelecido de doença celíaca, quando a instituição da dieta contribui para a melhora clínica da doença celíaca.

Na doença celíaca, a mucosa do intestino delgado torna-se sensível aos efeitos tóxicos da gliadina, uma fração do glúten. Assim, o tratamento fundamental é a exclusão total dos alimentos que contenham glúten, como trigo, centeio, cevada e aveia. Inicialmente, também podem ser eliminados agressores eventuais, como leite, laticínios, açúcar e gorduras.

Não só todos os tipos de farinha de trigo precisam ser evitados como também o trigo branco e o trigo integral, bem como todas as variedades de pães (francês, italiano, bisnaga, forma, *croissant* etc.) e seus subprodutos (torradas, farinha de rosca etc.), molhos e cremes engrossados com farinha de trigo, macarrão, espaguete, talharim, biscoitos, bolos, confeitos à base de farinha de trigo, centeio, aveia ou cevada. A cerveja e o malte fermentado devem ser retirados da alimentação, pois podem conter resíduos de grãos de cereais.

Os cereais que podem ser usados como substitutos são: farinha de milho, amido de milho, farinha de batata, farinha de arroz, farinha de soja, polvilho, farinha de mandioca e araruta. Assim, podem ser incluídos na dieta biscoito, pães e confeitados de arroz, flocos de milho, alimentos à base de milho, canjica, arroz, flocos de arroz. O amido de milho e a farinha de batata podem ser empregados para engrossar molhos e cremes.

Como o uso de farinha de trigo é grande, é aconselhável verificar a composição de alimentos industrializados antes de incluí-los na dieta, a fim de avaliar se não há qualquer tipo de amido de trigo modificado. O leite maltado e o Ovomaltine® são exemplos de produtos industrializados que contém grãos de cereais. Quando a composição do produto não é incluída no rótulo, o alimento não deve ser industrializado nem consumido.

Também podem ser incorporados na dieta fontes protéicas, como leite de soja, caldo de carne, clara de ovo, gelatina, ricota, carne de boi, frango, fígado, fontes de gordura na forma de óleo de milho, soja, arroz ou oliva.

Além disso, é necessário verificar e tratar a anemia com suplementação de ferro e de ácido fólico, repor água e eletrólitos toda vez que houver diarreia severa, repor cálcio e vitamina D para prevenção de osteomalácia e suplementar vitaminas A, D, E e K quando houver esteatorréia.